

Sanna Lampela

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT OHJAUSTUOKIOT KOULUIKÄISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT OHJAUSTUOKIOT KOULUIKÄISILLE

Lampela, Sanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
toukokuu 2015
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 36
Liitteitä: 6

Asiasanat: kouluikäinen, ravitseminen, liikunta, uni, terveysneuvonta

Opinnäytetyön aiheena oli kouluikäisten terveyden edistäminen. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluonteisena yhteistyössä Merirauman koulun kanssa. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistäviä ohjaustuokioita Merirauman koulun 3.-4.-luokkalaisille. Tavoitteena oli, että oppilaat tietävät ohjaustuokioiden jälkeen, miten syödä, liikkua ja nukkua oikein ja suositusten mukaan. Oma tavoitteenani oli saada ohjaustuokioista tämän ikäisille sopivat ja mielekkäät.

Vaikka opinnäytetyö oli projekti, pyydettiin oppilaiden vanhemmilta suostumus siihen, että lapsi saa täyttää seurantalomakkeita omista terveystottumuksistaan sekä ohjaustuokioiden onnistumista arvioivan lomakkeen ohjaustuokioiden päätteeksi. Kaikki oppilaat osallistuivat ohjaustunteihin, mutta seurantalomakkeita ja kyselyn täyttivät vain vanhempiensa suostumuksen saaneet lapset.

Ohjaustuokioita pidettiin yhteensä kolme ja ne toteutuivat viikon välein yhden oppitunnin mittaisina. Eri kerroilla aihealueina olivat ravitseminen, liikunta ja viimeisellä kerralla uni ja lepo. Tuokiot toteutettiin keskustelevalle luennon muodossa, jotta saatiin uutta teoretietoa täydentämään oppilailla jo olevaa pohjatietoa aiheista. Tuokioissa oli myös toiminnallisempi osuus, jossa esimerkiksi askarrelltiin. Ohjaustuokioiden välillä oppilaat täyttivät seurantalomakkeita seuraavan kerran aihealueisiin liittyen. Niiden pohjalta oli helpompi käydä keskustelua.

Oppilaat osallistuivat keskustelemaan luentoihin ja oheistoimintoihin pääsääntöisesti aktiivisesti. Ravitsemuksesta keskeisinä sisältöinä olivat ravinnon merkityksen ja tarpeen lisäksi ateriaritmi sekä lautasmalli. Liikunnassa läpikäytiin liikuntasuosituksia sekä keinoja lisätä mahdollisesti liian vähäiseksi jäävän liikunnan määrää ja monipuolisuutta. Unta ja lepoa koskevassa tuokiossa pohdittiin nukkumissuosituksia, unen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä kasvulle ja kehitykselle. Tällä kerralla käytiin läpi myös erilaisen viihde-elektroniikan parissa vietettyä ruutuaikaa ja siihen liittyviä enimmäissuosituksia.

Kun kaikki ohjaustuokiot oli pidetty, kerättiin oppilaiden näkemys tuokioiden onnistumisesta arviointilomakkeilla. Näiden perusteella oppilaat kokivat oppineensa uutta tietoa kaikilta käsitellyiltä aihealueilta.

HEALTH PROMOTING LESSONS FOR SCHOOL-AGED CHILDREN

Lampela, Sanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Health care

May 2015

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 36

Appendices: 6

Keywords: school-age, nutrition, exercise, sleep, health guidance

The motif of this thesis was promoting health of school-aged children. The project based thesis was executed in cooperation with Merirauma school. The purpose was to plan and execute health promoting lessons to the 3rd and 4th graders in Merirauma school. The target was that the pupils know after the lessons, how to eat, exercise and sleep correctly and in accordance to the recommendations. My personal target was to plan and execute the lessons so that they were age-appropriate and meaningful for the pupils.

Although the thesis was project based, the parents' consent of their children's participation in filling in the tracking forms and lesson evaluation questionnaire was requested in order to gain their trust. All the pupils participated in the lessons but the tracking forms and questionnaires were filled in only by the children with parent's consent.

There were in total three 45 minute lessons that were held on consecutive weeks. The topics for the separate lessons were nutrition, physical exercise and on the last time rest and sleep. Lessons consisted of lecture and discussion that were aimed to increase the pupils' previous theoretical knowledge on the subject. In addition a more activating exercise, for example making crafts, was included. Between the lessons the pupils filled in tracking forms for the next subject that were used to support the discussion.

As a rule, the pupils took part actively on the discussions and activities. The main focus on the nutrition lesson was on the importance of food as well as on meal rhythm and plate model. On physical exercise lesson the exercise recommendations were discussed in addition to ways to increase and diversify the possibly too low physical activity. On the lesson concentrating on sleep and rest, the sleep time recommendations as well as the importance of sleep to health, well-being, growth, and development were covered. On this lesson also so called screen time, i.e. time spent on different consumer electronics, and the associated maximum recommendation levels were discussed.

After the lessons the pupils were able to assess their learning and the lessons success in the evaluation forms. Based on the collected forms, the pupils felt they had learned new things in all the covered topics.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TERVEYS.....	5
2.1 Terveyden edistäminen.....	6
2.2 Lasten ja nuorten terveyden edistäminen	7
3 KOULUIKÄINEN LAPSI.....	8
4 LAPSEN JA NUOREN RAVITSEMUS	9
4.1 Lasten ja nuorten ravitsemussuositus	10
4.1.1 Ateriarytmi ja lautasmalli	11
5 LIIKUNTA.....	12
5.1 Lasten ja nuorten liikunta	13
5.1.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset.....	13
5.1.2 Liikunta opetussuunnitelmassa	14
6 UNI JA LEPO	14
6.1 Unentarve kouluikäisillä.....	15
6.2 Univaikeudet	16
7 OHJAUS HOITOTYÖSSÄ	17
7.1 Ravitsemus-, liikunta- ja uniohjaus kouluterveydenhuollossa	17
7.2 Ohjaustuokioissa käytettävät menetelmät	18
8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	19
9 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	20
10 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	20
10.1 Kohdeorganisaation kuvaus	21
10.2 Projektin aikataulu.....	21
10.3 Toteutuksen suunnittelu	22
10.4 Riski- ja resurssiarviointi.....	23
10.5 Arviointisuunnitelma.....	24
11 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	24
12 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	26
12.1 Toteutuksen arviointi.....	26
12.2 Projektin eettisyys	30
13 POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Merirauman koulun henkilökunnan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveydenedistämiseen liittyviä ohjaus- ja toimintatuokioita Merirauman alakoulun 3-4 luokkalaisille. Eri kerroilla, jotka järjestettiin viikon välein, olivat aiheina ravitsemus, liikunta sekä uni ja lepo. Kuhunkin tuokioon sisältyi teorial tietoa, keskustelua käsitelystä teorial tiedosta ja lopuksi yhteistä tekemistä aiheen pohjalta. Oppilaat täyttivät myös ohjauskertojen välillä erilaisia seurantalomakkeita omista terveystottumuksistaan. Tarkoituksena oli toteuttaa ohjaustuokiot kouluikäisten lasten tarpeita vastaavaksi siten, että he kiinnostuvat terveellisistä elämäntavoista ja tietävät, miten tulisi syödä, liikkua ja nukkua. Henkilökohtaisena tavoitteena oli myös onnistua saamaan ohjaustuokioihin oppilaille ikään sopiva ja mielekäs sisältö, jota he itse arvioivat viimeisellä ohjauskeralla. Ohjaustuokioiden mielekkyyttä ja ikäkauteen sopivaa sisältöä voitiin arvioida myös osallistumisaktiivisuutena tuokioiden aikana.

Terveelliset elintavat kannattaa oppia jo lapsuudessa, koska usein opitut tavat kulkevat ihmisen rinnalla läpi koko elämän. Siksi on erittäin tärkeää antaa lapsille jo hyvissä ajoin mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä omilla valinnoillaan. Terveellinen elämä koostuu useasta osa-alueesta, kuten hyvästä ja riittävästä ravinnosta, liikunnasta ja unesta. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut).) Pitkäaikaisten aineenvaihduntasairauksien, kuten diabeteksen, esiintyvyys on nousussa ympäri maailmaa. Lähes kaikkien näiden esiintyvyyttä väestössä voidaan vähentää terveellisemmällä elämäntavoilla. Syömällä ja liikkumalla oikealla tavalla ja oikeassa suhteessa, voidaan edistää terveyttä, terveyskuntoa sekä suorituskykyä. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 5, 115-116.)

2 TERVEYS

Terveys on jokapäiväisen elämän voimavara (Iivanainen & Syväoja 2009, 171). Maailman terveysjärjestö WHO:n alkuperäisen määritelmän mukaan terveys on täy-

dellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Koska tällaista olotilaa on mahdotonta saavuttaa, on määritelmää myöhemmin korjattu. Nykyään sitä pidetään jatkuvasti muuttavana olotilana, johon vaikuttavat toki ihmisen sairaudet ja elinympäristö, mutta eniten omat kokemukset, arvot ja asenne. (Huttunen 2012.) Koettu terveys kertoo arvion omasta terveydentilasta. Se muodostuu omien kokemusten pohjalta ja esimerkiksi muihin samaan ikäryhmään kuuluviin verrattuna. Koulutustaso vaikuttaa koettuun terveyteen. Pidemmän koulutuksen käyneet kokevat itsensä terveemmiksi ja kouluikäisissä vanhempien koulutustaso vaikuttaa oppilaiden kokeemukseen omasta terveydentilastaan saman suuntaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#), a).

2.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen käsitteeseen sisältyy sairauksien ehkäisy, terveyden parantaminen sekä hyvinvoinnin lisääminen. Terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilön ja yhteisön terveydentilan parantamista, terveyden merkityksen korostamista sekä terveyden tukemista ja puolustamista. Terveyden edistämisen tavoitteena on parantaa ihmisen omaa mahdollisuutta vaikuttaa sekä omaan että ympäristönsä terveyteen ja hyvinvointiin. (Lindholm 2004, 14.)

Terveyden edistäminen on kansanterveystyötä ja perustuu kansanterveyslakiin. Sosiaali- ja terveysministeriöllä on terveyden edistämisestä yleinen ohjaus- ja valvontavastuu. Ministeriö vaikuttaa toiminnallaan terveyttä edistäviin elintapoihin ja ympäristön puhtauteen. Terveyttä ei pystytä edistämään ainoastaan terveydenhuollon keinoin, vaan siihen tarvitaan myös yhteiskunnan muiden sektoreiden toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#).) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on pohjalla kaikissa kansallisissa sosiaali- ja terveystaloudellisissa ohjelmissa, koska terveyden inhimillisen näkökulman lisäksi terve väestö on edellytyksenä taloudelliselle kilpailukyvyille ja kasvulle (Iivanainen & Syväoja 2009, 171).

Vaikka ravitsemuksen ja liikunnan vaikutuksia terveyteen ja fyysiseen suoriutumiskykyyn onkin tutkittu tieteellisesti jo toista sataa vuotta, vallitsevat käsitykset pohjautuvat kuitenkin lähes yksinomaan 1970-luvun jälkeisiin tutkimuksiin. Pitkäaikaisten

aineenvaihduntasairauksien osuus kuolinsyynä on nousussa ympäri maailmaa. Näiden, lähes kaikkien, esiintyvyyttä väestössä tiettynä ajankohtana, voidaan vähentää terveellisemmällä elämäntavoilla. Syömällä ja liikkumalla oikealla tavalla ja oikeassa suhteessa, voidaan edistää terveyttä, terveyskuntoa sekä suorituskykyä. Näissä sairauksissa myös lihavuus on merkittävä vaaratekijä. Niinpä ravitsemuksella ja liikunnalla on kaksinkertainen mahdollisuus vaikuttaa: suoraan sairauksien riskitekijöihin sekä painonhallinnan parantaminen. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 5, 115-116.)

2.2 Lasten ja nuorten terveyden edistäminen

Lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavat perinnölliset tekijät, mutta myös perheen hyvinvointi ja kasvuympäristö monella tapaa. Vaikuttajina voivat olla kasvuympäristön kulttuuri sekä terveyttä edistävät tai haittaavat tekijät siinä ympäristössä ja yhteisössä, jossa lapsi elää. (Lindholm 2004, 14.)

Terveelliset elintavat kannattaa opettaa jo lapsuudessa, koska usein opitut tavat kulkevat ihmisen rinnalla läpi koko elämän. Terveellinen elämä koostuu useasta osa-alueesta, kuten hyvästä ja riittävästä ravinnosta, liikunnasta ja unesta. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut).) Aikuisiän terveyteen vaikuttavat lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut tavat ja asenteet. Vaikeimmat lasten ja nuorten terveyttä uhkaavat haasteet ovat päihteet, metabolinen oireyhtymä sekä liikunnan puute. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2006, 15.) Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikön toteuttaman tutkimuksen mukaan alakouluikäisten syömisessä, liikunnassa ja nukkumisessa on paljon parantamisen varaa ja jo tämän ikäisillä esiintyy aineenvaihdunnassa ja verenkiertoelimistössä toiminnanhäiriöitä, jotka usein johtuvat ylipainosta ja huonosta fyysisestä kunnosta. (Itä-Suomen yliopiston [www-sivut](http://www.sivut).)

Lasten ja nuorten terveystottumuksista on ollut hyvin vähän valtakunnallista tutkimustietoa, vaikka neuvolatoiminta ja kouluterveydenhuolto ovat maassamme toimivia. Tätä korjaamaan toteutettiin Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE) vuosina 2007-2009 kymmenen eri terveyskeskuksen alueella ympäri Suomea määräraikaisten terveystarkastusten yhteydessä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-

sivut, b.) Hankkeella selvitettiin, voiko lasten ja nuorten terveystottumuksia, kuten ruoka-, liikunta- ja unitottumuksia selvittää määräärikaisten terveystarkastusten yhteydessä ja samalla hankittiin pohjatiedot, joihin myöhempiä tutkimustuloksia voidaan verrata (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 15). Hankkeen tietoja voidaan käyttää esimerkiksi lasten ja lapsiperheiden terveyden edistämiseen sekä apuna terveys- ja hyvinvointipalveluja suunniteltaessa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, b). Hankkeessa selvisi esimerkiksi, että testatuista viidesluokkalaisista 18% oli liikkunut suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä (Mäki ym. 2010, 104).

Vesanen (2014) on tehnyt opinnäytetyönään kartoituksen Porin alueella alakoulujen rehtoreiden (N=24) kokemuksista alakouluikäisten terveydenedistämispalveluiden tarpeesta. Kyselyyn vastanneet rehtorit (n=12) kokivat suurimpana tarpeen ravitsemusta, liikuntaa ja unta koskeville palveluille. Nämä palvelut olisivat vastaajien mukaan parasta järjestää oppituntien tai erilaisten teemapäivien muodossa. (Vesanen 2014, 2.)

3 KOULUIKÄINEN LAPSI

Kouluiällä tarkoitetaan ikää koulunkäynnin aloittamisesta murrosiän alkuun (Katajamäki 2004, 72). 7-12-vuotiaita lapsia kutsutaan kouluikäisiksi. Lapsi siirretään neuvolasta kouluterveydenhuollon asiakkaaksi, kun hän aloittaa koulun. Samoin kasvusta, kehityksestä ja terveydenhoidosta kertovat dokumentit siirtyvät silloin kouluterveydenhuollon käyttöön. Kouluikäisen lapsen olemus muuttuu monella tapaa: raa-jat pitenevät, pään suhteellinen koko muuhun kehoon nähden pienenee ja pikkulap-sen pyöreys häviää. Kouluiässä lapsen kasvu on tasaista. (Ivanoff ym. 2006, 68.) Murrosiän muutokset alkavat näkyä tytöillä 10-12-vuotiaina, pojilla vähän myö-hemmin. Silloin luusto on saavuttanut tietyn kypsyysasteen. (Katajamäki 2004, 72.) Kouluikäiselle tiedonhalu ja toiminnallisuus ovat luonteenomaisia ja uuden oppimi-nen on nopeaa ja helppoa (Ivanoff ym. 2006, 68).

Kouluikäisen kehittyneet motoriset taidot mahdollistavat kiipeilyn, juoksun, hyppimisen, hiihdon, luistelun, uinnin ja pyörällä ajon. Tarkoituksenmukaiset ja kooltaan sopivat urheiluvälineet tukevat näiden taitojen kehitystä. Myös hienomotoriikka kehittyy pikkuhiljaa aikuisen kanssa samalle tasolle. Kouluikäisen on tärkeä saada harjoitella kehittyviä taitojaan turvallisessa ympäristössä aikuisten valvonnassa. (Ivanoff ym. 2006, 68.)

Kouluiässä lapsi oppii ymmärtämään abstrakteja käsitteitä sekä syy-seuraussuhteita. Hän saa valtavasti tietoa ja vaikutteita erilaisista tiedotusvälineistä, jotka vaikuttavat hänen arvoihinsa, käsityksiinsä sekä ajankäyttöön. (Ivanoff ym. 2006, 68-73.) Kouluikäinen alkaa ottaa vastuuta tekemisistään ja haluaa auttaa muita. Leikki-ikänsä itsepäisyys ja ailahtelut alkavat väistyä. 8-9-vuotias jää jo reippaasti yksin kotiin pieneksi ajaksi, vaikka onkin seurallinen ja viihtyy parhaiten toisten kanssa. Tässä iässä alkaa itsekritiikki lapsella lisääntyä ja merkityksellisemmäksi tulee, mitä muut ajattelevat. 10-12-vuotiaille perhe on edelleen tärkeä, mutta kavereiden merkitys muuttuu entistä tärkeämmäksi. (Katajamäki 2014, 73.)

4 LAPSEN JA NUOREN RAVITSEMUS

Lapsuus ja nuoruusiässä monipuolinen, terveellinen ravinto on välttämätöntä, jotta iänmukainen normaali kasvu ja kehitys pystytään turvaamaan. Liian niukka tai ravintoarvoiltaan puutteellinen ravitsemus voi hidastaa kasvua sekä aiheuttaa erilaisia puutostiloja, kuten raudanpuuteanemiaa tai liian vähäisestä D-vitamiinin saannista johtuvaa riisitautia. Kouluiässä lapset alkavat päättää enenevässä määrin itse ruokailustaan ja ruuastaan, jolloin ravinnon laatu saattaa muuttua. (Luukkainen 2010, 92, 99.) Kouluiässä energiantarve painokiloa kohden pienenee leikki-ikäiseen verrattuna, mutta on kuitenkin vielä suurempi, kuin aikuisella. Yleensä kouluikäisellä on hyvä ruokahalu, mutta esimerkiksi päivittäinen runsas makeisten syönti voi huonontaa ruokahalua. (Ivanoff ym. 2006, 74.) Runsaasti makeisia, sipsejä tai pikaruokaa syövä lapsi saa energiaa eli hiilihydraatteja ja rasvaa, mutta vitamiinien ja kivennäisainei-

den saanti jää liian niukaksi. Tällaiseen tilanteeseen ratkaisu eivät ole lisävalmisteet vaan tarvitaan muutos ruokavalioon. (Iivanainen & Syväoja 2009, 287.) Kouluikäisen ravinnontarpeeseen vaikuttavat fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, mutta myös yksilölliset tekijät ja kasvunopeus (Katajamäki 2004, 74).

Ruuan keskeinen tehtävä on elimistölle tärkeiden ravintoaineiden tuottaminen. Ravintoaineet ovat kehon rakennusmateriaalia ja niillä kullakin on oma tehtävänsä elimistössä. (Parkkinen & Serti 2008, 16.) Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat suomalaisten terveyteen ja suomalaiseen ruokakulttuuriin (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut).

4.1 Lasten ja nuorten ravitsemussuositus

Kouluikäiset tarvitsevat monipuolista ravintoa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Tämän ikäisten terveellinen ravitsemus perustuu lautasmalliin, ateriarjymiin ja terveellisiin välipaloihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, c.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut 2008 kouluruokailusuositukset, joiden tarkoituksena on ohjeistaa eri tahoja kouluikäisen ruokailun järjestämiseen. Suosituksissa ohjataan koulujen ruoka-aikoja ja aterioiden ravintosisältöjä lasten ravitsemussuosituksia vastaaviksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut.)

Kouluruokailu kuuluu olennaisena osana koulun opetus- ja kasvatustehtävään. Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaiden kasvua, kehitystä ja terveyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Kouluikäisellä kouluruokailun tulisi täyttää 1/3 päivittäisestä ravinnon saannista. Siksi olisi tärkeä syödä kouluruokailussa monipuolisesti kaikkia tarjolla olevia elementtejä. (Katajamäki 2004, 74.) Tutkimusten mukaan valtaosa koululaisista syö pääruuan, mutta muut osat saattavat jäädä syömättä. Lisäksi epäterveelliset vaihtoehdot välipaloina näkyvät ylipainoisuuden lisääntymisenä sekä suun terveyden heikentymisenä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

4.1.1 Ateriarytmi ja lautasmalli

Terveellisen ruokavalion perustus on säännöllinen ateriarytmi. Aterioita tulisi olla kolme pääateriaa: aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittava määrä välipaloja siten, että ruokaa tulee nautittua vähintään 3-4 tunnin välein. Kun itselle sopivin ateriarytmi on löytynyt, tulisi sitä noudattaa mahdollisimman tarkkaan. Aterioiden väliin venyttäminen on suurin ylensyönnin riskitekijä, koska liian nälkäisenä annoskoko yleensä kasvaa tarpeettoman suureksi. Aterioiden väliin jättäminen lisää myös napostelun tarvetta, johon valikoituu helposti epäterveellisiä vaihtoehtoja. (Niemi 2007, 28.) Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria määriä, kuin aikuiset eikä heillä myöskään energiavarastojen käyttö ole yhtä tehokasta. Siksi energian saannin jakautuminen pää- ja väliaterioille on heillä vielä tarkempaa, kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Ramstadius (2012) & Sulonen (2012) Järjestivät AMK opinnäytetöinään, terveellisiä välipaloista ja liikunnasta toiminnallisen opetustuokion Toukarin koulun 1-2 luokkalaisille. Heidän opinnäytetöihinsä sisältyi myös kysely oppilaitten (N=18) välipalattumuksista ennen tuokion järjestämistä. Tämän ikäiset lapset söivät pääasiassa terveellisiä välipalavaihtoehtoja, mutta myös jonkun verran pikaruokaa. Lapset saivat myös esimerkin terveellisestä välipalasta syömällä sellaisen yhdessä tuokion aikana (Ramstadius 2012, 5, 7 & Sulonen 2012, 5-6, 26-27.)

Lautasmallin (Kuva 1) kokoaminen aloitetaan täyttämällä puolet lautasesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, toinen puolisko jaetaan kahtia ja näistä toiseen neljännekseen tulee perunaa, tummaa pastaa tai riisiä ja viimeiseen neljännekseen lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja. Jos aterialla on laatikkoruokaa, täytetään puolet lautasesta kasviksilla ja puolet laatikolla. Myös keittoaterioilla on hyvä syödä tuoreita kasviksia. Lautasellisen lisäksi ateriaan voidaan lisätä ruokajuoma sekä täysjyväleipä, jolla kasvimargariinia. Lautasmallia käyttäen annoskoko pysyy kohtuullisena ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat. (Sydänliiton [www-sivut](http://www.sydänliitto.fi).)



Kuva 1. (3.-4.-luokkalaisten näkemys lautasmallista)

5 LIIKUNTA

Liikuntaa suositellaan paitsi fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen, myös terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. Liikunta jaotellaan yleisesti kuntoliikuntaan ja terveystliikuntaan. Kuntoliikunnan tarkoituksena on fyysisen suorituskyvyn, kestävyiden ja lihaskunnon kohottaminen kun taas terveystliikunnalla kohennetaan ja ylläpidetään terveystkuntoa. Hyvä terveystkuntoa voi tarkoittaa esimerkiksi kohdallaan olevia kolesteroliarvoja, matalaa verenpainetta tai hyvää tuki- ja liikuntaelin terveysttä. Terveystliikunta vaikuttaa myönteisesti terveystteen, eikä harrastamiseen liity terveystdellisiä vaaroja tai haittoja. (Niemi 2007, 4, Huttunen 2012b.)

5.1 Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ei ole vuosien kuluessa vähentynyt, mutta päivittäinen arkeen kuuluva liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Tämä on aiheuttanut lasten ja nuorten lihomista ja heidän fyysisen kuntonsa heikkenemistä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10.) Suositeltava liikuntamäärä lapsille ja nuorille ei ole aivan yksiselitteinen. Lasten ja nuorten liikkumisen merkitystä terveyteen on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin vastaavaa tietoa aikuisilla. Lisäksi eri ikäkausina päivittäisen liikunnan optimaalinen määrä vaihtelee. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10-11.)

Myös urheilevan lapsen ja nuoren on hyvä noudattaa fyysisen aktiivisuuden suositusta, sillä arjen perusliikunta ja liikunnan monipuolisuus helposti unohtuvat vain yhteen lajiin keskittyessä. Kuntotestit kouluissa osoittavat, että suomalaisnuorten kunto on laskenut aiemmasta. Lisäksi ylipainoisten ja lihaviiden osuus on kolminkertaistunut kolmenkymmenen vuoden takaiseen verrattuna. Tätä osaltaan selittää arkiliikunnan väheneminen, lyhyitäkin matkoja kuljetaan autokyydillä ja kaverisuhteita hoidetaan sosiaalisessa mediassa sen sijaan, että kuljettaisiin omin jaloin kaveria tapamaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10, 14.)

5.1.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee suositusten mukaan liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä, ikätasoonsa sopivassa muodossa. Yli kaksi tuntia kestäviä yhtenäisiä istumajaksoja on syytä välttää. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on lasten ja nuorten liikuntamäärien minimisuositus ja se on koottu terveysliikunnan näkökulmasta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6.) Kouluikäiset harvoin ovat kiinnostuneita liikunnan harrastamisen terveysvaikutuksista aikuisiässä, siksi tämän ikäisille on pääasia, että liikunta on kivaa ja tavoitteet helposti saavutettavissa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10).

5.1.2 Liikunta opetussuunnitelmassa

Koulun liikuntatunnit eivät riitä kouluikäisten ainoaksi viikoittaiseksi liikunnaksi, mutta niiden merkityksellä lasten liikuntakasvattajana on aivan erityinen. Liikunnan-opetuksen avulla voidaan opettaa liikunnan merkitys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja opettaa oppilaita ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Lisäksi on tärkeää luoda myönteinen asenne liikuntaa ja liikkuvaa elämäntapaa kohtaan. Koululiikuntaa ei kuitenkaan ole pelkästään liikuntatunnit, vaan siihen pitäisi sisällyttää myös välituntiliikkuminen, koulumatkat ja erilaiset liikunnalliset teemapäivät kouluvuoden aikana. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 13.)

Opetussuunnitelmassa luokkien 1-4 liikuntatunneilla on tavoitteina saada oppilaille monipuoliset motoriset perustaidot sekä kiinnostus liikunnan harrastamiseen heräämään. Myös yhteistyötaitojen kehittyminen ja sääntöjen ja ohjeiden noudattamisen oppiminen reilun pelin hengessä, ilman kilpailuasetelmaa ovat tavoitteita. Keskeisenä sisältönä ovat juoksu, hyppy ja heitot sovellettuna eri liikuntamuotoihin, voimistelu, talviliikunta, luontoliikunta, uintiharjoitukset ja musiikkiliikunta erilaisia liikunnallisia leikkejä unohtamatta. Opetussuunnitelman sisällöt liikunnassa ohjaavat nimenomaan monipuolisuuteen. (Koponen & Pietilä 2013.)

6 UNI JA LEPO

Levolla, unella ja nukkumisella on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Uni ja nukkuminen tarkoittavat osittain samaa. Uni on välttämätön fysiologinen tarve, jonka tyydyttämisen edellytys on nukkuminen. Riittävä uni on päiväaikaisen vireyden ja toimintakyvyn edellytys, mutta se auttaa myös stressin hallinnassa. (Iivanainen & Syväoja 2009, 32.)

Ihminen nukkuu kolmasosan elämästään ja lähes puolet lapsuudestaan. Unentarvetta säätelevät seikat ovat edeltävä valveillaolon määrä ja vuorokaudenaika. Aivot tarvit-

sevat unta pystyäkseen toimimaan. Koska ihminen on fyysisesti passiivinen nukkuessaan, aineenvaihdunta hidastuu. Valvottaessa aivojen pohjukassa sijaitsevaan nukkahtamiskeskukseen kertyy adenosiniä, joka liittyy olennaisesti energiatuotantoon. Jos adenosiniä kertyy, on se merkki energiavarastojen hupenemisesta, jotka taas ladataan nukkuessa. Ihmisen unentarve on näin kytköksissä aivojen energia-aineenvaihduntaan. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 8-12.) Aivotoininnan ylläpitämisen lisäksi, myös muu elimistö tarvitsee riittävän yöunen vastustuskyvyn säilyttämiseen (Iivanainen & Syväoja 2009, 32).

6.1 Unentarve kouluikäisillä

Kouluikäisellä unentarve vuorokaudessa on noin kymmenen tuntia, mutta yksilölliset vaihtelut tässä ovat suuria. Koska koulunkäynti vaatii runsaasti fyysisiä ja psyykkisiä resursseja, on lasten ja nuorten jaksamiseen syytä kiinnittää huomiota. Tavallisimmin kouluikäisen uniryhtiin liittyvä ongelma on nukkumaanmenovaikeus. Kouluikäisen mielestä valvominen ja myöhään nukkumaan meneminen ovat tavoiteltavia, eikä hän vielä pysty arvioimaan valvomisen vaikutusta seuraavan päivän väsymykseen, ei ainakaan edeltävästi. (Ivanoff ym. 2006, 73.) Riittävä uni edistää lapsen tunne-elämän, itsetunnon ja luovuuden kehittymistä. Unen määrä vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen elämänlaatuun. (Terveysnetin [www-sivut](http://www.sivut).) Erilaisen viihde-elektroniikan parissa, laitteiden näyttöä katsellen vietetty niin sanottu ruutuaika, vie huomion ja ajantajuun huomaamatta. Silloin yöunikin lyhenee helposti. (Katajamäki 2004, 74.) Ruutuaajan rajoittamisesta on terveysvaikutteiden takia olemassa ohjeistus, jossa suositeltava määrä on maksimissaan kaksi tuntia päivässä. Ruutuaajan seurannasta on myös kehitetty niin sanottu liikennevalomalli. (Husu & Jussila 2015.) LATE hankkeeseen osallistuneista viidesluokkalaisista 43% pojista ja 30% tytöistä vietti arkisin aikaansa ruudun ääressä yli suositusten mukaiset, maksimissaan kaksi tuntia (Mäki ym 2010, 105). Tutkimuksen mukaan lapset, jotka noudattavat suositeltuja ruutuaikoja ja viettävät alle kaksi tuntia päivässä viihde-elektroniikan parissa, menestyvät suosituksia ylittäviä paremmin koulussa (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013, 8).

Kouluikäinen tarvitsee aikuisen valvontaa nukkumaanmenon suhteen. Murrosiän alkaessa, voimakkaan kasvun ja kehityksen vaiheessa nuoren unentarve kasvaa niin merkittävästi, että on tavallista joutua ottamaan päiväunet koulun jälkeen. (Katajamäki 2004, 74.) Riittävä uni ja lepo auttavat ylläpitämään ja vahvistamaan vastustuskykyä sekä nopeuttavat sairauksista toipumisaikaa (Terveysnetin [www-sivut](http://www.terveysnet.fi)). Lasten ja nuorten nukkumisen väheneminen meillä Suomessa on huolestuttavaa, koska kasvuhormonit tarvitsevat erityyäkseen syvää unta ja myös muisti ja oppimiskyky edellyttävät riittävää nukkumista (Iivanainen & Syväoja 2009, 32). Liian lyhyt tai katkonainen yöuni haittaa koulunkäynnin lisäksi myös harrastuksissa tarvittavien taitojen oppimista ja liikuntasuorituksista palautumista (Ojala & Jussila 2015).

6.2 Univaikeudet

Unettomuudella tarkoitetaan, että ihminen on kyvytön nukkumaan riittävästi. Noin kymmenen prosenttia väestöstä kärsii kroonisesta unettomuudesta. Unettomuutta esiintyy kaiken ikäisillä ihmisillä, myös lapsilla ja se voidaan jaotella kolmeen eri tyyppiin: nukahtamisvaikeuteen, liian aikaiseen heräämiseen ja spontaaniin heräämiseen kesken unen, johon liittyy uudelleen nukahtamisvaikeus. (Iivanainen & Syväoja 2009, 32.)

Nukkumaanmeno-ongelmat ja nukahtamisvaikeudet tai unettomuus on tärkeää osata erottaa toisistaan. Nukahtamisvaikeutta tai unettomuutta poteva ei saa unta, vaikka menisikin ajoissa vuoteeseen. Jos lapsi ei saa unta viidessätoista minuutissa nukkumaan menon jälkeen, tulisi nousta ylös vuoteesta ja koittaa jonkin ajan kuluttua uudelleen. Virkeän lapsen komentaminen nukkumaan saattaa pahentaa tilannetta, koska lapsi voi alkaa jännittämään nukkumaanmenotilannetta. Nukahtamisvaikeuksista tai unettomuudesta kärsivä koululainen on väsynyt päivällä. Uniongelmat lisäävät tapaturmariskiä ja vaikeuttavat koulunkäyntiä, koska lapsen vireystila on normaalia alhaisempi. Unettomuus tai nukahtamisvaikeudet ovat vakavia ongelmia ja vaativat selvittelyä, mikäli ne vaikuttavat lapsen jokapäiväiseen elämään ja lapsi itse kärsii niistä. (Ivanoff ym. 2006, 73.) Unettomuus on tilapäistä kestäessään alle kuukauden ja johtuu usein fyysisestä tai psyykkisestä stressistä. Pitkittynyt eli krooninen unettomuus taas saattaa johtua jostain somaattisesta sairaudesta tai psyykkisestä sairaudesta.

desta, kuten masennuksesta, maniasta tai päihderiippuvuudesta (Iivanainen & Syväoja 2009, 32).

7 OHJAUS HOITOTYÖSSÄ

Lasten hoitotyön ohjauksessa tulisi hahmottaa kokonaistilanne: Millaista ohjausta lapset tarvitsevat? Onko huolenaiheita ja jos on, niin millaisia? Ohjauksen onnistumiseksi, sen on oltava oikea-aikaista ja kattavaa. Ohjauksessa tulisi varmistaa, että lapset ovat saaneet selkeät ja omia tarpeitaan vastaavat ohjeet. Keskusteluissa on syytä välttää sanoja ja käsitteitä, jotka ovat lapsille vieraita tai joita lapset eivät ymmärrä. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 103.) Ohjauksessa on myös pohdittava sen eettisyyttä. Ohjauksen eettiseen pohdintaan sisältyy hyvien ja oikeiden sekä pahojen ja väärin tapojen arviointia, koska ohjaukseen aina liittyvät arvot, ihanteet ja periaatteet. (Vänskä ym 2011, 10.)

Ravitsemusohjauksen tarkoituksena on ennaltaehkäistä sairauksia tai toisaalta hoitaa jo puhjenneita sairauksia. Ravitsemusohjauksessa annetaan riittävät perusteet ja tietoa ravinnon ja terveyden yhteydestä. Ravitsemusohjauksessa on hyvä käyttää reflektointia, jossa kehitetään ohjattavan kykyä arvioida omia ruokailutottumuksia, syömisikäyttäytymistä, muutostarvetta ja muutoshalukkuutta. Reflektion apuna voidaan käyttää ratkaisukeskeistä lähestymistapaa, jossa ei etsitä ongelmia tai syitä vaan etsitään suoraan ratkaisua. Pyritään siihen, että ohjattava ohjattuna löytää itse tavoitteen. (Iivanainen & Syväoja 2009, 286-287.)

7.1 Ravitsemus-, liikunta- ja uniohjaus kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuollossa ravitsemus-, liikunta- ja uniohjaus sisältyvät määrääkäisiin terveystarkastuksiin. Lasten, nuorten ja perheiden ruokatottumusten arvioinnilla ja tähän perustuvalla neuvonnalla pystytään tukemaan terveellisempiä elintapoja. Näin on mahdollista edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Terveystarkastusten yhteydessä kerrotaan hyvän ravitsemuksen perusteista eli kasvisten, täysjyväviljan ja hedel-

mien ja marjojen runsaasta ja monipuolisesta käytöstä sekä suolan, sokerin ja kovien rasvojen käytön vähentämisestä. Kouluterveydenhuollon määräaikaissä terveystarkastuksissa kouluikäisillä kiinnitetään huomiota erityisesti d-vitamiinin saantiin, perheen yhteiseen ateriointiin, kouluruuan nauttimiseen kokonaisuudessaan, rasvan laatuun, maitotuotteiden käyttöön sekä kasvisten ja hedelmien käyttöön. Huomioidaan myös karkkien, makeiden leivonnaisten ja jälkiruokien sekä runsaasti suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttö. (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011, 147-149.)

Kansalliset liikuntasuositukset, Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän ravinnon ja liikunnan kehittämislinjoista sekä liikunnan Käypä hoitosuositus luovat perustan kouluikäisten liikuntatottumusten kartoittamiselle ja liikuntaneuvonnalle kouluterveydenhuollossa. Fyysinen aktiivisuus tukee tervettä kasvua ja kouluterveydenhuollossa tehtävän kartoituksen avulla pyritään selvittämään liikkuvatko lapset tarpeeksi vai onko tarvetta liikuntaneuvonnalle. Liikunnasta selvitetään paitsi liikkuuko lapsi suositusten mukaisesti ja osallistuminen koululiikuntaan myös lapsen kaveripiiriin liikunnan harrastavuus. Myös vanhempien esimerkillä on vaikutusta, joten vanhempien asenteet liikuntaan ja liikunnan harrastaminen on syytä kartoittaa. (Mäki ym 2011, 153-154.)

Unirytmistä, nukkumistottumuksista ja mahdollisista unihäiriöistä on tärkeää keskustella kaikissa määräaikaissä terveystarkastuksissa. Riittävä uni on välttämätöntä lapsen kehityksen ja kasvun kannalta. Kouluikäisiltä lapsilta tiedustellaan ensisijaisesti unen puutteeseen viittaavia oireita, kuten väsymys tai keskittymisvaikeudet ja nukahtamiseen tai unenlaatuun liittyvät ongelmat. Myös vuorokausirytmin säännöllisyyttä, nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa kysellään ja arvioidaan lopuksi, onko uni riittävää. (Mäki ym 2011, 157-158.)

7.2 Ohjaustuokioissa käytettävät menetelmät

Oppimisen ja opetuksen tueksi on käytettävissä runsaasti erilaisia menetelmiä, joita voi käyttää sellaisenaan, mutta myös yhdistää ja käyttää omiin tarpeisiin parhaiten sopivasti. Aktiivisen oppimisen prosessissa on aluksi hyvä tunnistaa ja aktivoida ai-

kaisempi osaaminen vaikka pohtimalla ennen varsinaista käsittelyä, mitä jo tiedetään asiasta ja millaisia kokemukset asiaan liittyen ovat. (Kupias 2007, 36-38.) Konstruktivismi on oppimiskäsitys, jossa johtajatuksena on, ettei tieto siirry oppijalle, vaan oppija oppii itse konstruomalla sen uudelleen aikaisemmin oppimansa tiedon päälle. Oppijan omat aikaisemmat käsitykset vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten hän tulkitsee uutta tietoa. Olennaista on, että oppijassa herää omiksi koettuja kysymyksiä aiheesta ja näiden sekä toiminnan kautta saavutetaan ymmärrys asiaan. (Jyväskylän Ammattikorkeakoulun [www-sivut](http://www.sivut).)

Aktivoiva luento perustuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen niin, että oppijoilla on jo entuudestaan runsaasti osaamista ja kokemuksia, jonka päälle uusi tieto voidaan rakentaa. Aktivointi ei saa kuitenkaan olla itse tarkoitus, vaan se on oppimistavoitteiden tukena. Jos oppijat kokevat käsiteltävät asiat oman elämänsä kannalta mielekkäiksi, oppiminen koetaan helpoksi ja kiinnostavaksi. Opittu on hyvä omakohtaistaa oppijoille opetuskeskustelua hyödyntäen. Siinä käydään teemaan liittyvää tasarvoista keskustelua, jossa ohjaajan tehtävänä on ohjailla keskustelua tavoitteiden mukaisesti. (Kupias 2007, 64-65, 72.)

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Projektityön tarkoituksena on saavuttaa ennalta määritetty tavoite (Kettunen 2009, 15). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi tilaisuuden tai tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää hankkeen tai projektin sekä opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. (Lumme ym.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena oli kolme ohjaustuokiota Merirauman koululla. Tavoitteena oli, että oppilaat tietävät, miten tulisi syödä, liikkua ja nukkua oikein. Tavoitteena oli myös onnistua pitämään ohjaustuokit sellaisina, että ovat mielekkäitä juuri 3.-4.-luokkalaisille oppilaille.

Projekti jaetaan vaiheisiin, jotka yleensä seuraavat toisiaan tai ovat osittain päällekkäin. Projektissa on kuitenkin mahdollista palata edeltävään vaiheeseen, jos tuotos sitä vaatii. (Kettunen 2009, 43-45.) Tässä opinnäytetyössä edettiin alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Suunnittelua tarkasteltiin ja tarkennettiin ohjauskertojen välissä, koska ensimmäisen ohjaustuokion venyttyä aiottua pitemmäksi, haluttiin välttää tältä toisten tuokioiden kohdalla. Projekti lähtee liikkeelle ideasta tai tarpeen tunnistamisesta (Kettunen 2009, 43-45). Tässä opinnäyteprojektissa idea lähti opinnäytetyöntekijän omasta kiinnostuksesta ja tarve ei noussut kohdekoulusta, vaan määriteltiin yleisellä tasolla saman ikäisten terveystottumuksista olevia tuloksia tarkasteltaessa. Määrittelyvaiheessa pohditaan, onko idea tarpeeksi hyvä, että se on kannattavaa toteuttaa. Hyväksi havaittua ideaa aletaan työstää, eli suunnitella ja sitten toteutetaan suunnittelun tulos. Projekti on aina muistettava myös saattaa päätökseen ja esimerkiksi tarkastella toteutuiko alkuperäinen tarve ja heräsikö uusia toteutustarpeita. (Kettunen 2009, 43-45.) Tavoitteiden asettaminen ja muotoilu ovat tärkeä osa projektin suunnittelua (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 123).

9 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa 3 – 4 luokkalaisille ohjaustunnit terveellisistä elämäntavoista. Tavoitteena oli saada oppilaat kiinnostumaan terveellisistä elämäntavoista, ja että he tietävät, miten tulisi syödä liikkuu ja nukkua oikein. Omana tavoitteenani oli saada tunneista mielekkäät ja ikäkauteen soveltuvat pysyen suunnitellussa aikataulussa.

10 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektisuunnitelmaa aletaan laatia siinä vaiheessa, kun määrittelyvaiheessa on päätetty projektin olevan toteutuskelpoinen (Kettunen 2009, 91). Itse aloin työstää pro-

jektisuunnitelmaa heti, kun olin todennut kirjallisuuskatsauksella, että tietoa löytyy riittävästi kaikista valitsemistani aihealueista.

10.1 Kohdeorganisaation kuvaus

Projektisuunnitelman työstäminen oli jo hyvällä alulla, kun sopiva yhteistyökumppani viimein löytyi. Kohderyhmäksi valittiin Merirauman koulu Rauman pohjoisosassa. Merirauman koulussa toimivat luokat 1-4 (peda.net:in www-sivut). Näistä valittiin kohderyhmäksi luokka 3-4. Koulussa opetus on järjestetty niin, että 3. ja 4. luokkalaisilla osa tunteista on yhdessä ja osa erikseen. Kolmasluokkalaisia on koulussa kaksitoista ja neljäsluokkalaisia seitsemän. Ajankohta viikosta valittiin siten, että sekä kolmas- että neljäsluokkalaiset kaikki 19 osallistuvat yhdessä oppitunnin mittaisiin ohjaustuokioihin. (Lehtinen 2015.) Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin tämä ikäryhmä, koska he ovat iässä, jossa enenevässä määrin muut kuin omat vanhemmat alkavat vaikuttaa tehtyihin valintoihin.

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä (Liite 1), jossa lopullinen projektisuunnitelma oli liitettynä, allekirjoitettiin eri osapuolien toimesta 17.4.2015. Tähän mennessä myös oppituntien sisällöt ja aikataulut oli suunniteltu valmiiksi. Ennen oppituntien pitämistä sovittiin koulun rehtorin kanssa käytännön asioista, kuten molemmille sopivista ajankohdista. Myös tarvittavat askartelumateriaalit hankittiin.

10.2 Projektin aikataulu

Opinnäytetyö toteutetaan kokonaisuudessaan kevään 2015 aikana. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä laaditaan projektisuunnitelman valmistuttua ja opinnäytetyön ohjaustuokiot on tarkoitus järjestää huhtikuun aikana peräkkäisinä tiistai-aamuina kukin aihealue omana kertanaan. Ohjaustuokioiden toteutuksen ja arviointilomakkeiden palauttamisen jälkeen kirjoitan opinnäytetyöraportin, joka on tavoitteena saada valmiiksi ja palauttaa toukokuun alkupuolella. Myös kypsyysnäytteen kirjoittaminen ja raportointiseminaari toteutuvat toukokuun aikana.

10.3 Toteutuksen suunnittelu

Ennen ohjaustuokioita vierailen koululla tutustumassa kohdeluokkaan ja annan oppilaille vanhemmille toimitettavan tiedote/lupalomakkeen (Liite 2). Kahdella ensimmäisellä kerralla oppilaille jaetaan kotona täytettäväksi seuraavaan aiheeseen liittyvät seurantalomakkeet liikuntamääristä, ruutuajasta ja nukkumisesta (liitteet 3 ja 4) sekä ohjataan niiden täyttäminen. Ohjaustuokioiden sisältö on suunniteltu ja aikataulutettu etukäteen (liite 5).

Ensimmäisellä ohjauskerralla keskusteleavassa luennossa käytän tekemääni PowerPoint –esitystä apunani, mikäli luokassa on tietokone käytössä. Olen varautunut myös pitämään saman esityksen ilman diamahdollisuutta. Aiheessa käsitellään, mitä ravitsemus on ja mihin kouluikäinen tarvitsee ravitsemusta. Ateriarytmin yhteydessä käydään läpi myös aterioiden painotuksia ja esimerkiksi kouluruokailun merkitystä päivän pääateriaana. Myös herkuttelusta puhutaan. Lautasmallin rakentamisessa selvitetään myös kuhunkin osioon kuuluvia ravintoaineita ja niiden tehtävät ja merkitykset. Aktivointina askarrellaan oppilaiden kanssa ruokalaan ja mahdollisesti luokkaan juliste lautasmallista opitun perusteella. Tunnin lopuksi opastetaan liikuntaseurantalomakkeen täyttäminen ja jaetaan ne vanhempien suostumuksen saaneille oppilaille.

Toisella ohjauskerralla käydään lasten ja nuorten liikuntasuosituksia läpi oppilaiden seurattessa omaa seurantalomaketta. Käydään läpi millaista liikuntaa kunto- ja terveysliikunta ovat ja miten ne eroavat toisistaan. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta sekä hyöty- ja arki liikunnasta keskustelua sekä pohditaan yhdessä, millaista liikunnan on hyvä olla. Aktivointina harjoitellaan taukoliikuntaliikkeitä, joita voi hyödyntää kahden tunnin yhtämittaisen istumisen välttämiseksi. Näytän itse mallia liikkeiden tekemisessä. Missä tilanteissa näitä esimerkiksi voisi hyödyntää. Mietitään myös yhdessä hyviä konsteja mahdollisesti liian vähäisten liikuntamäärien lisäämiseksi siten, että elämänmuutokset olisivat pysyvämpiä. Ohjataan vielä tunnin päätteksi nukkumisesta ja ruutuajasta olevien seurantalomakkeiden täyttäminen.

Viimeisellä ohjauskerralla käydään läpi uni ja lepo seurantalomaketta, josta näkyy nukutun ajan lisäksi nukahtamiseen kulunut arvioitu aika sekä se, onko unirytmillä sama koko viikon ajan. Keskusteleavassa luennossa käsitellään, miksi kouluikäiset tar-

vitsevat unta ja mitkä asiat vaikuttavat unen saantiin ja laatuun. Myös ruutuajasta keskustellaan lomaketta purkaen. Mietitään yhdessä, miten lapset itse pienillä asioilla voivat vaikuttaa parantavasti unen saantiin ja unen laatuun. Tämän jälkeen täytetään arviointilomake ohjaustuokioiden onnistumisen arvioimiseksi sekä jaan pienen yllätyksen kaikille oppilaille kiitokseksi osallistumisesta projektiin.

10.4 Riski- ja resurssiarviointi

Resursseja pohdittaessa on hyvä ottaa huomioon omat tieto- ja taitoresurssit sekä millaiset tilat ovat käytössä (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 127). Olen pyrkinyt suunnittelemaan tuokioiden toiminnan omat taitoni huomioon ottaen ja koululta saan luokkatilat käyttöön. Myös lapsille tuttu opettaja on ainakin osan tuokioista paikalla. Resurssina voi pitää myös käytössä olevaa omaa tulostinta, sillä tulostettavaa projektiin liittyen on melko paljon. Projektista kannattaa tehdä myös mahdollisimman tarkka ja todenmukainen kustannusarvio esimerkiksi ulkopuolista rahoitusta varten (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 127). Tällä projektilla ei ole ulkopuolista rahoittajaa, vaan pienimuotoiset materiaalikustannukset tulevat opinnäytetyöntekijän itse maksettaviksi. Kustannusarviota ei varsinaisesti ole etukäteen tehty, mutta ohjaustuokiot on pyritty suunnittelemaan pienellä budjetilla maksajan käytettävissä olevat varat huomioonottaen. Maksut koostuvat lähinnä paperi ja tulostuskustannuksista, yksinkertaisista askartelumateriaaleista sekä kulkemisesta paikanpäälle useaan kertaan. Pyrin minimoimaan kuluja jakamalla vanhempien tiedotteen suoraan oppilaille kotiin toimitettavaksi. Projektiin liittyy aina myös epäonnistumisen riski (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 128-129). Itse olen pyrkinyt minimoimaan tätä riskiä paneutumalla suunnitteluun ja tekemään ohjaustuokioille aikataulutetut suunnitelmat (Liite 5).

Oman sairastumisen riski ohjaustuokioiden pitämisen kannalta on otettava huomioon. Mahdollisen sairastumisen sattuessa ennalta sovittujakin päiviä voi joutua muuttamaan. En ole kokenut luokanopettajan mahdollista poissaoloa paikalta riskiksi, koska hänen mahdollisen sairastumisen ajan luokalla olisi todennäköisesti sijaisopettaja. Ohjaustuokioideni toteutuksen onnistuminen ei myöskään ole sidoksissa opettajan paikallaoloon.

10.5 Arviointisuunnitelma

Arvioinnin tarkoitus on selvittää projektin onnistuminen. Arvioinnilla saadaan tietoa siitä, miten projekti on toteutunut, esiintyikö ongelmia ja mitkä olivat projektin hyvät puolet. Arvioinnin voi toteuttaa ennakoarviointina, toiminnan aikaisena arviointina tai jälkiarviointina. Arviointi voidaan jakaa itsearviointiin ja ulkopuoliseen arviointiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140-141.) Ulkopuolista arviointia on oppilaiden viimeisellä ohjauskerralla täyttämä pienimuotoinen arviointilomake (Liite 6) aiheiden ja toteutuksien mielekkyydestä sekä siitä, ovatko mielestään oppineet asioita, jotka kokevat tärkeäksi. Itsearviointissa kiinnitän huomiota erityisesti aikataulusa pysymiseen ja siihen, miten oppilaat jaksavat keskittyä kulloinkin käsiteltävään aiheeseen sekä osallistumisaktiivisuuteen keskusteluissa ja muussa toiminnassa.

11 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti toteutettiin kolmena peräkkäisenä maanantaina koulutuntien aikana. Luokanopettaja oli paikalla luokan perällä. Ensimmäinen suunniteltu tutustumiskäynti luokkaan jäi toteuttamatta aikataulullisista syistä. Opettaja jakoi luokalle lupakirjeet kotiin toimitettavaksi, koska oma käyntini koululla opinnäytetyön tekemisen sopimusta allekirjoitettaessa osui oppilaiden perjantain viimeisen oppitunnin lopulle. Päätettiin kuitenkin jakaa lupakirjeet jo silloin, jotta niiden palautumiselle ennen ensimmäistä ohjaustuokiota jäisi riittävästi aikaa.

Ensimmäinen ohjaustuokio pidettiin 27.4.2015, jota ennen oppilaiden vanhemmilta oli kerätty suostumus (Liite 2) lasten osallistumisesta seuranta- ja arviointilomakkeiden täyttämiseen. Kaikki (N=19) 3-4-luokkien oppilaat osallistuivat oppitunteihin, vaikka osa vanhemmista ei suostumusta antanut. Näille oppilaille (n=3) ei jaettu seurantalomakkeita (Liitteet 3 ja 4) täytettäväksi eivätkä he myöskään arvioineet oppituntien sisältöä ja onnistumista viimeisellä ohjauskerralla.

Ensimmäisen ohjaustuokion aiheena oli ravitsemus, jossa käytiin läpi kouluikäisten ravitsemussuosituksia, kouluruokailua, ateriarhythmiä ja lautasmallia. Ohjaustuokio aloitettiin käymällä läpi, mitä kaikkea ravitsemus pitää sisällään. Ei ainoastaan sitä, mitä syödään vaan myös sen, miten ja miksi syödään. Käytiin yhdessä läpi, mihin kouluikäinen tarvitsee ravintoa, miksi ateriarhythmin noudattaminen on tärkeää sekä lautasmalli käyttötarkoituksineen. Lautasmallin yhteydessä kerrottiin myös, mitä ravintoaineita mihinkin osioon kuuluu ja miksi näitä on tarpeen saada. Kerrottiin myös kouluruokailun merkityksestä lasten päivittäisenä pääateriana. Toiminnallisena osuutena oli askarrella luokkaan yhteinen juliste lautasmallista (Kuva 2) kouluruokailua helpottamaan.



Kuva 2. (Lautasmalli luokan seinällä.)

Toinen ohjaustuokio pidettiin 4.5.2015. Ohjaustuokion aihealueina olivat liikunta ja liikunnan merkitys terveyteen. Aluksi tarkasteltiin oppilaiden täyttämiä seurantalomakkeita ja vertailtiin liikuntamäärien toteutumista lasten ja nuorten liikuntasuosituksiin. Keskusteleavassa luennossa perehdyttiin liikuntamuotoihin ja millaista liikuntasuosituksen mukaan liikunnan tulisi olla. Kerrottiin myös erilaisen liikunnan merkityksestä terveyteen. Mietittiin myös, millä tavoin liikuntamääriä kannattaa al-

kaa lisäämään, jotta elintapamuutoksesta tulisi pysyvämpi. Toimintana harjoiteltiin taukojumppaliikkeitä ja pohdittiin yhdessä niiden käyttökohteita sekä kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen välttämistä, millaisia ovat riskitilanteet kahden tunnin istumiseen ja miten se vaikuttaa elimistöön.

Kolmannella, viimeisellä ohjauskerralla 11.5.2015 käytiin seurantalomaketta nukkumisesta ja ruutuajasta läpi suositeltuja määriä ja vaikuttavia asioita samalla pohti- en. Keskusteleavassa luennossa kerrottiin unen tarpeesta ja sen merkityksestä tervey- teen. Kerrottiin myös lyhyesti unettomuudesta eri muotoineen ja syineen, jonka jäl- keen päästiin taas pohtimaan yhdessä unen laatua ja saantia parantavia ja helpottavia keinoja. Oppilaat miettivät myös, miten viikonloppu vaikuttaa nukkumismääriin. To- dettiin ettei tämän ikäisillä ole vielä merkittäviä eroja viikonlopun ja arjen nukku- misajoilla. Ruutuaika taas jakoi enemmän mielipiteitä. Osa luokasta pelaili tai katsoi televisiota enemmän viikonloppuisin osa taas vähemmän. Yhdessä kuitenkin tultiin siihen tulokseen, että ruutuaikaa tulee sitä vähemmän, mitä suunnitellumpaa ajan- käyttö on, tai kuinka hyvin muuta mielekästä tekemistä on valittavana.

12 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön onnistumista arvioitiin aiemman suunnitelman mukaan sekä ulkopuo- lisena arviointina oppilailta kerättävillä arviointilomakkeilla että itsearviointina oppi- laiden osallistumisaktiivisuutta seuraten. Arvioon kuului myös suunnitellussa aika- taulussa pysymisen tarkkailu.

12.1 Toteutuksen arviointi

Pyrin pitämään ohjaustuokiot aina oppitunnin mittaisina ja etukäteen suunnittelemani aikataulun mukaan. Ensimmäisen ohjauskerran aihe valikoitui ravitsemukseksi sen takia, että siihen ei mielestäni tarvittu etukäteen täytettäviä seurantalomakkeita herät- tämään keskustelua. Ravitsemuksen selvittämiseen tarvittavat seurantalomakkeet oli- sivat tulleet sen verran monimutkaisiksi ja työläiksi täyttää, etteivät ne olisi tämän

ikäisillä oppilailla olleet tarkoituksenmukaisia. Ensimmäinen ohjaustuokio oli kaikkein tiiviimmin aikataulutettu, koska oma esittäytymiseni luokalle sisältyi tähän alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Lisäksi jännitettä loi se, etten yhtään tuntenut luokkaa etukäteen, ja mietin miten he lähtevät mukaan toimintaan. Luokka osoittautui kuitenkin helposti lähestyttäväksi ja onnistuin kirimään teoriaosassa aikataulua kiinni. PowerPoint -esitys jäi käyttämättä, koska luokassa ei ollut tietokonetta. Tähän oli kuitenkin varauduttu etukäteen ja esitys käytiin tulostetun version pohjalta liitutaulua apuna käyttäen. Keskustelua syntyi alusta asti ja useiden oppilaiden toimesta.

Ravitsemukseen liittyvänä askarteluna tehtiin lautasmallijulisteita oppilaiden kouluruokailun tueksi. Askartelua aloitettaessa selvisi, että kolmas- ja neljäsluokkalaiset ruokailevat usein eri luokissa, joten lautasmallijulisteita askarrelltiin molempiin luokkiin ja vielä käytävälle muun koulun väen nähtäväksi. Tämä osoittautui muutenkin hyväksi ratkaisuksi, koska näin saatiin koko ryhmän kädenjälki näkyväksi tuotoksiin. Askartelumateriaaleja oli riittävästi käytössä. Ainoastaan puuvärit, joita oli yksi pakkaus mukana, olivat riittämättömät. Luokassa oli yhteisiä ja oppilaiden omia värejä näiden lisäksi ja niiden käyttö onnistui saumattomasti. Ongelmaa tästä ei näin ollen syntynyt, mutta varautua tähän olisi voinut paremmin. Askartelu lähti aluksi osalla oppilaista vähän hitaanlaisesti liikkeelle. Vastuualueita jaettiin ja osalla oli vaikeuksia päättää, miten ruokia piirretään. Alkukankeuden jälkeen koko luokka tuntui innostuvan ja askartelua olisi jatkettu pitempäänkin. Tämän takia julisteiden kokoaminen kesti ja ne viimeisteltiin vasta välitunnin jälkeen. Vaikka askarrellut lautasmallijulisteet olivat hienoja ja onnistuivat yli odotusten, askartelun valitseminen juuri ensimmäisen toteutuskerran aktiviteetiksi oli aikataulullisesti turhan suuri riski. Askartelun liikkeellelähtö olisi ehkä sujunut sutjakammin, jos oppilaiden kanssa olisi jo hiukan paremmin ehditty tutustua. Kuitenkin askartelu aiheeltaan sopi parhaiten tähän kokonaisuuteen. Lautasmalliin (Kuva 3) askartelussa mietin etukäteen myös vaihtoehtoa, jossa olisin tulostanut valmiita ruokien kuvia oppilaiden väritettäväksi, mutta luovuin siitä, koska halusin oppilaat itse pohtimaan mitä kaikkea ruokaa voi mihinkin osioon sisältyä. Oppilaiden pohjatieto ravitsemuksesta tuntui olevan paras muihin aiheisiin verrattessa ja tämä todennäköisesti vaikutti siihen, että he jo ensimmäisellä ohjauskerralla osallistuivat hyvin keskusteluun. Myös liikuntamäärien seurantalomakkeiden (Liite 3) täyttöohjeet annettiin vielä viimeiseksi. Oma aikataulussa pysyminen epäonnistui, mutta onneksi opettaja antoi jatkaa toteutuksen loppuun ja

nipisti seuraavasta tunnista tarvittavan ajan. Näin koko aihealue saatiin käytyä läpi, vaikkakin aikaa kului kymmenisen minuuttia yli suunnitellun.



Kuva 3. (Askarreltu lautasmalli)

Liikuntaohjaustuokiossa aikataulussa pysyminen oli paremmin hallittavissa. Tosin ensimmäisen kerran hankaluuksista viisastuneena tähän tuli myös kiinnitettyä paremmin huomiota jo tuokion valmistelussa. Osa lapsista lähti aikaisemman tuokion tapaan hyvin mukaan keskusteluun alusta asti. Tällä kertaa kuitenkin osa hieman aremmin, kuin ravitsemuksesta keskusteltaessa. Tämä saattaa johtua siitä, että oppilaiden tietämys liikuntasuosituksista ei ollut aivan yhtä korkealla tasolla, kuin ravitsemuksesta. Toiminnallinen taukojumppa toimi hyvin ja oppilaat tekivät liikkeet kunnolla. Kaikki osallistuivat aktiivisesti jumppaamaan. Myös taukojumpan tarkoitus saatiin yhdessä selvitettyä ja keksittiin sille sopivia ajankohtia. Oppilaat keksivät hienosti, millaisissa tilanteissa on riski ylittää yhtäjaksoisen istumisen suositukset. Taukojumpan jälkeen oppilaiden osallistumisaktiivisuus keskusteluun kasvoi. Toiminnallinen osuus olisi ehkä kannattanut näin ollen sijoittaa enemmän tunnin alkuun. Nyt keskusteluun osallistuttiin taas aktiivisesti. Tämän jälkeen pohdittiin ensi kertaa

varten, mikä kaikki kuuluu ruutuaikaan ja jaettiin nukkumista ja ruutuaikaa koskevat seurantalomakkeet sekä ohjattiin niiden täyttäminen.

Uniohjaustuokiossa aikataulussa pysyminen onnistui taas hyvin. Lapset osallistuivat ohjaustuokion keskusteluihin aktiivisesti ja nyt aikaisempaa laajemmalla joukolla. Tällä kertaa heti oppitunnin alusta lähtien oppilaat olivat mukana keskustelemassa seurantalomakkeesta ja pohtivat esitettyjä kysymyksiä. Seurantalomakkeissa nukkumisesta selvitettiin nukkumaan meno-, nukahtamis-, heräämis- ja ylösnousemisaikoja. Ruutuajasta taas seurattiin päivässä ruudulla kulutettua aikaa. Lapset myös paremmin alkoivat pohtia syitä ja vielä ihan tuloksellisesti, vaikkeivät välttämättä tienneetkään asioita etukäteen. Tutustuminen paremmin ilmeisesti antoi heille enemmän osallistumisrohkeutta, vaikkei aihe ollutkaan yhtä hyvin edeltävästi hallussa, kuin esimerkiksi ravitsemuksessa.

Projektin aikataulu vaihtui useaan otteeseen kevään aikana eri syistä, eikä projekti toteutunut aivan alkuperäisen suunnitelman mukaisessa tahdissa. Viimeinen ohjaustuokio toteutui vasta 11.5., samalla viikolla opinnäytetyön lopullisen palautuspäivän kanssa. Opinnäytetyön palautus- ja raportointipäiviä ei kuitenkaan enää muutettu, joten aikataulun lykkääntyminen tarkoitti kirimistä ja kiinni ottamista projektin loppumetreillä.

Projektilla ei ollut ulkopuolista rahoittajaa, vaan pienimuotoiset materiaalikustannukset tulivat opinnäytetyöntekijän itse maksettaviksi. Kulut koostuivat lähinnä paperi ja tulostuskustannuksista, yksinkertaisista askartelumateriaaleista sekä kulkemisesta paikanpäälle useaan kertaan. Kuluja minimoitiin jakamalla vanhempien tiedotteet suoraan oppilaille kotiin toimitettaviksi ja myös oppilaiden mukana takaisin palautettaviksi. Materiaalikuluja ei tarkkaan eritelty, koska ylimääräiset tulostusmusteet ja -paperit sekä askartelussa käytettyjen materiaalien jäämät voidaan hyödyntää myöhempää käyttöä varten. Lisäksi viimeisellä ohjauskerralla oppilaat saivat pienen yllätyksen kiitokseksi osallistumisesta projektiin. Opinnäytetyön toteutukseen käytetyt kulut eivät ylittäneet, mihin etukäteen suunniteltaessa oli varauduttu.

Arviointi kerättiin oppilailta viimeisen ohjaustuokion aikana standardoidulla eli vakioidulla kyselylomakkeella (Liite 6). Vakiointi kyselylomakkeissa tarkoittaa, että

kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilla vastaajilla on samat kysymykset samassa järjestyksessä (Vilkkä 2007, 27). Standardoiduilla kysymyksillä on tavoitteena saada keskenään vertailukelpoisia vastauksia (Vilkkä 2005, 86). Kyselyt jaettiin vanhempien suostumuksen saaneille paikalla oleville oppilaille (N=14). Kyselyyn eivät vastanneet suostumuksen saaneista yksi oppilas, joka oli poissa koulusta viimeisen ohjaustuokion aikana, eikä yksi, joka joutui poistumaan hammaslääkäriin kesken tuokion. Oppilaista kaikki (N=14) vastasivat suljettuihin kysymyksiin, avoimiin kysymyksiin, ainakin osaan vastasi (n=13) valtaosa oppilaista.

Kyselyjen mukaan oppilaista 13 koki oppineensa uutta tietoa ravitsemuksesta. 11 mielestä liikunnasta tuli uuden oppimista ja kaikki 14 vastannutta oppivat uusia tietoja unesta ja levosta. Kaikkien (n=14) mielestä oppitunnit tukivat aikaisempaa tietämystä terveistä elämäntavoista ja olivat hyödyllisiä. Avoimissa kysymyksissä kysyttäessä, mikä oli mukavaa, vastaukseksi tuli lautasmallin askartelu (n=3), uuden kuuntelu tai oppiminen (n=4). Joidenkin (n=3) mielestä tunnit kokonaisuudessaan olivat mukavaa, yksi piti taukojumpasta eniten ja yhden mielestä vierailevan ohjaajan luokkaan tulo oli mukava asia. Hyväksi oppia oppilaat kokivat ruutuajan määrän ja liiallisen ruutuajan haitat (n=3), unen hyödyt (n=4) sekä lautasmallin käytön (n=1). Vielä lisää näistä käsitellyistä aihealueista kokonaisuudessaan olisi halunnut oppia (n=2). Lisäksi yksi oppilas kaipasi enemmän tietoa unettomuudesta ja yksi ruutuajasta.

12.2 Projektin eettisyys

Projekti toteutettiin mielestäni eettisesti. Vaikka lapsilta ei toteutuksen aikana kerätty mitään terveystottumuksiin liittyviä tietoja, annettiin vanhemmille silti mahdollisuus kieltäytyä lapsen osallistumisesta seurantalomakkeiden ja ohjaustuokioiden onnistumista arvioivien kyselylomakkeiden täyttöön. Lapsia ei myöskään leimattu sen takia, etteivät seurantaan osallistuneet, vaan luokanopettaja jakoi lomakkeet lapsille ja jätti vain kieltäytyneille ne jakamatta. Seurantalomakkeiden perusteella käyty keskustelu myös pyrittiin toteuttamaan siten, ettei haitannut vaikka kaikki eivät niitä olleet täyttäneet.

Kohderyhmän anonymiteetti on tärkeää säilyttää (Mäkinen 2006, 92-98). Ohjaustuokioiden arviointia varten täytetyt kyselylomakkeet kerättiin nimettöminä, eikä niistä voi tunnistaa vastaajaa myöhemmin. Toisaalta kyselylomakkeilla ei myöskään arvioidu kenenkään henkilökohtaisia terveystottumuksia tai muuten arkaluontoisia asioita. Oppilailta kysyttiin suullinen lupa heidän askartelemissa lautasmallijulisteiden julkaisemiseen tässä opinnäytetyössä. Näissä ei näy tekijöiden nimiä anonymiteetin säilymiseksi.

13 POHDINTA

Projektin aikana halusin oppia uutta paitsi ohjauksesta, myös projektin vaiheista suunnittelusta aina projektin päättämiseen asti. Monien kompastumisien kautta eri vaiheissa opin todella paljon uutta projektien toteuttamisesta. En tosin vieläkään voi sanoa olevani hyvä siinä. Tiesin jo etukäteen, että vanha sanonta: ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”, pitää paikkansa. Siksi olin yrittänyt suunnitella ohjaustuokioiden sisällöt mahdollisimman tarkkaan etukäteen. Tiesin myös, että suunnitelmat eivät kuitenkaan aina välttämättä toteudu kovin tarkasti. Tähän valmistauduin tekemällä aina varasuunnitelman ja vielä varasuunnitelmallekin varasuunnitelman. Silti koin ohjaustuokioiden pitämisen jännittäväksi, vaikkakin mukavalla tavalla jännittäväksi. Jännittämiseni oli voimakkainta ennen ohjaustuokioiden alkua ja itse tilanteessa en tuntenut jännitystä enää oikeastaan yhtään. Varmasti oppilaiden heittäytyminen käsiteltäviin aiheisiin mukaan loi itselle rohkeutta ja uskoa omaan osaamiseeni.

Mielestäni pääsin omaan tavoitteeseeni hyvin. Ohjaustuokiot tuntuivat olevan ikäkauden mukaisia ja oppilaille mielekkäitä saamani palautteen ja innostuneen vastaanoton perusteelle. Mielestäni myös oppilaiden tieto kaikkien oppituntien aiheista kasvoi ja uskon heidän tietävän miten tulisi syödä, liikkua ja nukkua oikein. Toivottavasti he myös siirtävät tämän käytäntöön ja toimivat terveellisiä elämäntapoja noudattaen. Asettamiini tavoitteisiin oli melko helppoa päästä, koska olin tarkoituksella valinnut tavoitteet mahdollisiksi saavuttaa. Lisäksi 3.-4.-luokkalaiset osoittautuivat

otolliseksi ikäryhmäksi, jotka ovat melko helposti innostettavissa mukaan toimitaan.

Opin opinnäytetyön tekemisen aikana lisää hyödyllisiä taitoja ohjauksesta. Olen jo työskennellessä harjoitellut ohjaamista, mutta työskennellessäni valtaosa ohjauksesta ja neuvonnasta kohdistuu yksilöön. Nyt taas sain hyvää harjoitusta ryhmän ohjaamisesta. Tätäkin tulen varmasti työurallani tarvitsemaan. Aikaisempi ohjauskokemukseni on myös kohdistunut eri ikäluokkaan. Kouluikäisten ohjaus ammatillisessa mielessä oli aivan uusi kokemus. Ohjaustuokioiden aikana heräsi kiinnostus kouluikäisten ohjaukseen, jossa toivottavasti joskus valmistumisen jälkeen pääsen harjaantumaan.

Projektin toteutus olisi varmasti sujunut paremmin, jos olisin jo alussa päättänyt tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan toteuttamaan toiminnallista opinnäytetyötä. Koska oletin tekeväni tutkimuksellisen opinnäytetyön, keskityin tutkimuksellisissa opinnoissa pääasiassa määrällisen tutkimuksen keinoihin. Toisen merkittävän hankaluuden itselläni aiheutti puutteelliset tietokoneen käsittelykyvyt. Kun nämä kyvyt ovat puutteellisia, menee yksinkertaisia tietoteknisiä pikkuongelmia selvitellessä kohtuuttomasti aikaa. Varsinaisten ammatillisten taitojen kehittämisen lisäksi koen jatkossa tarpeelliseksi vahvistaa näitä osaamisalueita.

Keskustelevat luennot ja lasten aktivointi myös teoriaosion läpikäynnissä olivat ilmeisesti hyvä valinta. Yksi oppilaista oli vastannut kohtaan: Mielestäni mukavaa oli ”Kun sai vastata kysymyksiin”. Yksi lapsista osoitti pettymystä, huomatessaan tämän olevan jo viimeinen ohjauskerta. Yksi oppilaista kirjoitti, että olisi halunnut oppia lisää unettomuudesta. Kävimme ohjaustuokiassa läpi unettomuuden muotoja ja siihen vaikuttavia tekijöitä lyhyesti. Pohdimme myös yhdessä, minkälaisia helpotuskeinoja unen saantiin kannattaa käyttää. Jäin myöhemmin kotona vastauksia lukiessa pohtimaan, olisiko tähän pitänyt koko luokan kanssa paneutua enemmän. Kuitenkin pääpaino tällä kerralla oli nukkumisen merkityksestä ja suosituksista kertominen, jotka paremmin koskevat koko luokkaa.

Kyselyn mukaan oppilaat useimmin (n=7) kokivat oppineensa tärkeitä asioita unesta ja ruutuajasta. Pohdin itse, oliko näin vai oliko viimeisellä kerralla täytettävää kyse-

lyä tehtäessä juuri käydyt uni- ja ruutuasiat parhaiten mielessä? Ravitsemus- ja liikuntakerroista oli täyttöhetkellä viikko ja kaksi viikkoa aikaa.

Koska oppilaat kokivat oppineensa levosta ja unesta selkeästi eniten ja siitä ruutuajan ohella olisi haluttu oppia enemmänkin, näkisin että olisi hyödyllistä toteuttaa vastaavanlaisia oppitunteja pelkästään tähän aiheeseen liittyen. Nämä kuitenkin voitaisiin suunnata pari vuotta vanhemmille oppilaille. Myös energiajuomien käytöstä voisi tällöin keskustella. Itse jätin sen viime metreillä pois suunnitelmasta, koska aikaa oli rajallisesti enkä usko energiajuomien olevan merkittävä ongelma vielä kouluikäisillä. Uskon, että myös tämä sama ryhmä hyötyisi, jos unesta, levosta ja ruutuajasta jatkossa järjestettäisiin heille vastaavanlaiset, mutta perusteellisemmat ohjaustuokit.

LÄHTEET

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2007. *Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Huttunen, J. 2012. *Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu: 17.12.2014.
www.terveyskirjasto.fi

Huttunen, J. 2012b. *Terveyshuolto – Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu: 16.1.2015 www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto

Husu, P. & Jussila, A-M. 2015. *Fyysinen aktiivisuus. TEKO Terve koululainen hankkeen www-sivut*. Viitattu: 16.3.2015
www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks/ruutuaika

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2009. *Hoida ja kirjaa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Itä-Suomen yliopiston www-sivut. Viitattu: 13.5.2015.
www.uef.fi/tutkimus/tutkimusuutisia

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. *Hoidatko minua? Lap-
sen, nuoren ja perheen hoitotyö*. Helsinki: WSOY.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu: 21.3.2015
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen>

Katajamäki, E. 2004. *Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa: Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. toim. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 52-76.

Kettunen, S. 2009. *Onnistu projektissa*. Helsinki: WSOYpro

Koponen, J. & Pietilä, M. 2013. *Vuosiluokkien 1-4 liikunnanopetus*. Viitattu 16.3.2015
www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusuunitelmat_kaytanton/vuosiluokat_1_4

Kupias, P. 2007. *Kouluttajana kehittyminen*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Viitattu: 8.1.2015
www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituks

Lehtinen, M. 2015. *Merirauman koulun rehtori. Henkilökohtainen puhelin neuvottelu*. 3.3.2015.

Lindholm, M. 2004. *Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa: Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. toim. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 14-29.*

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. *Monimuotoiset opinnäytetyöt, Mitä on toiminnallinen opinnäytetyö? Viitattu: 7.1.2015*
<http://www2.amk.fi/digma.fi/amk.fi/opintojaksot>

Luukkainen, P. 2010. *Ravinto. teoksessa: Rajantie, J., Mertsola, J. & Heikinheimo, M. toim. 2010. Lastentaudit. Helsinki: Duodecim. 92-100.*

Mannerheimin Lastensuojeluliiton *www-sivut, nuorten netti. Viitattu: 17.12.2014*
www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (tom.) 2011. *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.*

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. *Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, Raportti. Viitattu: 11.4.2015* www.julkari.fi/handle/10024/80056

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.*

Niemi, A. 2007. *Terveysliikuntaa helppoa – hauskaa – tehokasta. Jyväskylä: Primo Health Finland Oy.*

Ojala, A. & Jussila, A-M. 2015. *Lepo ja Uni. TEKO Terve koululainen hankkeen www-sivut. Viitattu: 16.3.2015* www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. *Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.*

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. *Avain ravitsemukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.*

Peda.net:in *www-sivut. Viitattu: 3.3.2015* <https://peda.net/rauma/koulut/merirauma>

Ramstadius, E. 2012. *Terveyttä edistävä opetustilanne alakoululaisille; terveellisiä välipaloja ja liikuntaa. AMK opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.*

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. *Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki/Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.*

Sosiaali- ja terveysministeriön *www-sivut. Viitattu: 17.12.2014*
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistäminen>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. *Lapsen ja nuoren hoitotyö Helsinki: Sanoma Pro Oy.*

Sulonen, N. 2012. Lasten ylipainon ehkäiseminen: Terveellisiä välipaloja ja luovaa liikuntaa 1-2-luokkalaisille. AMK opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Sydänliiton www-sivut. Viitattu: 13.1.2015. www.sydanliitto.fi/lautasmalli2

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Liikunnan ja ruutuajan yhteys lasten koulumenestykseen. Viitattu: 8.5.2015. www.likes.fi/tutkimus/fyysisen-aktiivisuuden-vaikutukset/liikunta-oppiminen-ja-koulutus/ruutuaika-ja-koulumenestys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, a. 2014. Koettu terveys. Viitattu: 29.4.2015 www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, b Viitattu 21.3.2015 www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lasten-ja-nuorten-terveysseurantatutkimus-late

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, c. Viitattu: 8.1.2015 www.thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/koululaiset

Terveysnetin www-sivut. Viitattu: 8.5.2015 www.http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/uni.html

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Viitattu: 8.1.2015 www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/erillisryhmat/koululaiset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion kirjapaino Oy. Viitattu: 5.5.2015 Luettavissa: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/erillisryhmat/koululaiset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuosituks/2014. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu: 13.5.2015 Luettavissa: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/ravitsemussuosituks/suomalaiset+ravitsemussuosituks

Vesanen, A. 2014. Kartoitus Palvelukeskus Soteekin alakouluikäisille suunnattujen terveydenedistämispalvelujen tarpeesta. AMK opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu

Vilka, H.2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Sanna Lampela	
Opiskelijanumero: 1001347	Aloituserhmä: HT10RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi, 044 710 3557, Steniuksenkatu 8, 26100 Rauma	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Rauman kaupunki, Merirauman koulu, Marika Lehtinen, marika.lehtinen@rauma.fi, 044 793 3479, Varhontie 4, 26200 Rauma	
Opinnäytetyön nimi: Terveyttä edistävät ohjaustuokiot kouluikäisille	
Työn etenemisaikataulu:	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: Rauman 17.4.2015	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: Marika Lehtinen rehtori, luokanopettaja Marika Lehtinen	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: Esa-Liisa Moring	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: Elina Lahtinen	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Sanna Lampela	

Hei,

olen terveydenhoitajaopiskelija Sanna Lampela. Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa, Steniuksen kampuksella, Raumalla. Toteutan opinnäytetyönäni terveyttä edistäviä ohjaustuokioita lapsenne luokassa. Aihealueina eri kerroilla ovat ravitsemus, liikunta sekä uni ja lepo. Toiminta tapahtuu koulupäivien aikana.

Lapsenne saa täytettäväkseen ohjauskäyntien välillä seuraavan kerran aihealueeseen liittyvät seurantalomakkeet (liikuntamäärä, unen määrä ja ruutuaika kyseisenä aikana). Lapsi täyttää lomakkeet itse, enkä kerää niitä täytettyinä. Käymme ainoastaan keskustelua niiden pohjalta.

Viimeisellä kerralla lapsenne saa täytettäväkseen pienimuotoisen kyselyn, jolla selvitän lähinnä oman aiheenvalinnan, toteutuksen ja ohjauksen onnistumista lasten kokemana. Kyselyllä ei siis ole tarkoitus selvittää lapsenne tai perheenne terveystottumuksia.

Kaikki oppilaat osallistuvat oppitunneille, mutta seurantalomakkeiden täytöstä ja kyselyyn osallistumisesta voitte halutessanne kieltäytyä.

Jos haluatte lisätietoa aiheeseen liittyen, vastaan mielelläni.

Terveisin Sanna Lampela (050 3788112) sanna.lampela@student.samk.fi

Rastittakaa teille sopivampi vaihtoehto:

Lapsen (etu)nimi: _____

___ Lapseni saa projektin aikana kirjata omia liikunta-, uni- ja ruutuaikojaan sekä antaa palautetta ohjauksesta kyselyn muodossa.

___ Lapseni ei kirjaa omia liikunta-, uni- ja ruutuaikojaan eikä osallistu palautekyselyyn.

Huoltajan allekirjoitus: _____

LIIKUNTA

Väritä yksi ruutu jokaista liikkumaasi 15 min jaksoa kohden

[illegible]

UNI JA LEPO

[illegible]

Ruutuaika eli käyttämäsi aika viihde-elektronikkaan

[illegible]

Väritä yksi ruutu jokaista käyttämäsi 15 min jaksosia kohden

[illegible]

Ohjaustuokiot: aikataulut

Kerta1:

- Kerron kuka olen ja mitä tulen tekemään (3min)
- Tutustutaan toisiimme ja kartoitan, millaisia oppilaat ovat (9min)
- Jaetaan vanhemmille vietäväksi tiedote/lupalomake ja kerrotaan, miksi se täytetään ja mihin mennessä palautettava (3min)

Kerta 2:

- Kartoitus: Keskustelua, jossa kartoitetaan oppilaiden pohjatietoa (5min)
- Keskusteleva luento: ateriarvot, lautasmalli, terveellinen ruokavalio, herkuttelu... PowerPoint-esitys (onnistuu tarvittaessa myös ilman, jos ei laitteita käytettävissä) (max 15min)
- Oppilaiden aktivointi: askarrellaan yhdessä juliste lautasmallista (20min)
- Opastetaan liikuntaseurantalomakkeen täyttö ja kerrotaan, miksi se tehdään (5min)

Kerta 3:

- Seurantalomakkeiden purku/kartoitus: keskustellaan liikuntasuosituksista (10min)
- Keskusteleva luento: Miksi kouluikäiset tarvitsevat liikuntaa ja millaista liikunnan on hyvä olla? (10min)
- Oppilaiden aktivointi: Käydään yhdessä läpi "taukojumpalliikkeitä" ja kerrotaan millaisissa tilanteissa niitä on hyvä käyttää (kahden tunnin istumisen välttäminen) (10min)
- Keskustelu: Pohditaan yhdessä, miten liikuntamääriä olisi helppo lisätä ja miten se kannattaa tehdä (10min)
- Jaetaan nukkumis- ja ruutuaikaseurantalomake ja ohjataan täyttäminen (5min)
Huom. mikä kaikki lasketaan ruutuaikaan

Kerta 4:

- Seurantalomakkeen purku / kartoitus: Käydään keskustelua/vertailua uniseurannasta (10min)
- Keskusteleva luento: mitkä asiat vaikuttavat unen saantiin/laatuun ja miksi riittävä uni ja lepo ovat tärkeitä? (10min)
- Seurantalomakkeen purku/kartoitus: Keskustelua ruutuajasta (10min)
- Keskustellaan, miten pienillä asioilla voidaan vaikuttaa unen parantamiseksi (5min)
- Täytetään arviointilomake (10min) + yhteinen yllätys

Oppituokiot ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta ja levosta

Opin uutta ravitsemuksesta

☐ kyllä

☐ en

Opin uutta liikunnasta

☐ kyllä

☐ en

Opin uutta unesta ja levosta

☐ kyllä

☐ en

Oppitunnit tukivat ja täydensivät jo aikaisemmin tietämiäni asioita terveydestä ja terveistä elämäntavoista

☐ kyllä

☐ ei

Oppitunnit olivat mielestäni hyödyllisiä

☐ kyllä

☐ ei

Mielestäni mukavaa oli:

Oli hyvä oppia, että:

Olisin vielä halunnut oppia lisää:

Kiitos vastauksistasi!